

어이구 허리야

-노쇠현상에 대하여-

김 사 연 · 인천 만수당약국, 한국문인협회 회원

스핑크스가 수수께끼를 냈다.

“아침에는 네 발로 다니고 점심 때는 두 발로 다니며 저녁에는 세 발로 다니는 동물이 무엇이나?”

정답은 인간이었다. 아침은 기어 다니는 갓난아기 시절을, 점심은 짧은 시절을, 저녁은 지팡이를 짚은 노년 시절을 의미하는 것이다.

할머니가 나들이를 하실 때마다 나는 할머니의 ‘ㄷ’자 그림자를 따라 다녔다. 허리가 직각으로 굽어 ‘ㄱ’자인 할머니가 지팡이를 잡으면 영락없는 ‘ㄷ’자였다.

하지만 처음부터 할머니의 허리가 굽었던 것은 아니다. 할머니가 온종일 전답을 헤집고 다니시는 동안 나는 할머니의 손에서 어린 시절을 보냈다. 그때만 해도 할머니는 꼴뚜기 선 자세로 나를 등에 업고 자장가를 불러 주시곤 했다.

우리가 세월의 흐름을 슬퍼하는 가장 큰 까닭은 육신이 병들고 약해지기 때문이다. 중생은 슬픈 존재이고 그 중에서도 제일 가여운 중

생은 병고에 시달리는 생명이라고 하지 않던가.

젊음과 건강을 밀천삼아 정신없이 뛰다 보니 불혹의 나이에 들어섰는지조차 까맣게 잊어버리는 것이 우리네 세상살이이다. 거울에 비춰보건만 매일 보는 모습이라 자신이 늙어가고 있다는 생각은 할 수 없다.

하지만 자신의 입에서 ‘어이구 허리야!’ 소리가 자주 나오기 시작할 땐 ‘나도 가는 세월 앞엔 어쩔 수 없구나……’ 하고 자조어린 한숨을 내쉬게 된다.

노쇠현상의 기본 증상은 뒹니뒹니 해도 신경통이다. 그 중에서도 좌골 신경통이 가장 먼저 찾아오게 마련이다. 좌골 신경통은 앉았을 때 바닥에 닿는 엉덩이뼈(골반)에서 시작하여 허벅지를 타고 종아리까지 통증을 느낄 수 있다.

일반적으로 남자는 50대에 들어서면서 통증을 느끼는데, 산후조리를 제대로 못한 여성의 경우는 30대 중반부터 나타나기도 한다. 태 속에 새로운 생명을 창조하고 3백

여일동안 영양을 공급해야 하니 진이 빠져 나가지 않을 수 없는 것이다. 출산과 유산을 자주 한 부인이 조로(早老)하는 것도 이 때문이다.

류머티스는 원인 불명이지만 정신적·육체적 피로감과 기후, 환경에 많이 좌우된다.

내가 인천으로 약국을 이전할 때, 약품 도매상 직원은 ‘인천에서는 파스 종류가 많이 나갈 것’이라고 귀뜸을 해줬다. 그 원인은 항구도시이기 때문이다.

반지하에서 거주하거나 비닐하우스에서 농사를 짓는 분들이 신경통을 많이 호소하는 것도 이와 같은 이유에서다.

늑간 신경통은 갈비뼈가 아픈 증상이고 경완 신경통은 목과 어깨와 손이 아픈 증상이다. 어느날 갑자기 어깨가 아프다며 옷조차 입지 못하는 분들이 있다. 오십견(五十肩)은 글자 그대로 오십대 성인이 겪는 어깨 부위의 신경통을 말한다.

손목이 붓고 아픈 작업통은 손운동을 많이 해서 생긴 관절통이다. 불편한 자세로

잠을 잔 사람이 고개를 전혀 돌리지 못할 때도 있다. 노인과 다산(多産) 부인의 경우 어깨나 무릎이 아프며 친바람이 분다고 호소하는 분들이 있다.

계단을 오르내리다가 맥없이 주저앉고 싶고 길을 걷다가 발목을 자주 걸릴리기도 하며, 밤중에 목이 타고 검은 가래가 끼며 소변을 자주 보거나 발바닥이 화끈거렸다 가 추웠다 하여 이불 속에 넣었다 빼었다 하는 증상도 있다. 이 모두 팔미환의 대표적인 적응증이다.



흔히들 나이를 먹으면 관절에 기름이 마른다고 하는 것은 노인성(퇴화성) 관절염 증상으로, 물렁뼈가 마모되고 재생되지 않기 때문이다. 관절이 아프기만 하면 단순한 관절통이지만 빨경게 부어 오르고 열이 나며 아픈 증상은 이미 관절염으로 악화된 상태이다.

관절통은 통증 부위를 덥혀도 되지만 -이 경우 시원하다 - 관절염은 냉찜질로 염증을 가라 앉혀야 한다. 뼈마디에 혹이 생기는 통풍은 신장(콩팥) 이상 증상으로,

관절염과는 다르다.

사람의 몸 중에서 가장 중요한 부분은 역시 척추(허리뼈) 부분이다. 건물로 말하면 주춧돌 위에 세워진 기둥이기 때문이다.

척추의 마디마디 사이엔 신경섬유가 들어 있어 무거운 물건을 들거나 높은 곳에서 떨어지면 신경섬유가 마디 밖으로 튀어나와 심한 통증을 느끼게 된다. 이것을 '척추 디스크'라고 하며 간혹 엎드려 비질을 하다가도 일어날 수 있다.

허리는 일단 이상이 생기면 재발률이 높다. 허리 운동을 할 수 없다는 것은 부부생활의 종말을 의미한다. 인간에게 이보다 더한 형벌은 없을 것이다.

팔미환은 허리 아래 부분, 즉 하초를 튼튼하게 해주는 한방약으로 신경통 치료와 정력제로 응용된다.

신경통은 말초신경의 기능이 저하되어 저리거나 아픈 증상을 말한다. 관절은 둥근 모양의 관절두(頭)가 움푹이 패인 관절와(窩) 안에서 움직이며, 공간에 윤활유가 차 있다.

관절의 외부를 덮고 있는 관절낭의 안쪽은 윤활유를 분비하는 활액막으로, 외부는 섬유성 인대로 싸여 있다. 인대란 원래 대합과 조개처럼 뚜껑을 여닫는 경첩 바깥쪽에 붙어 있거나 홍합처럼 경첩 안쪽에 붙어 있는 심줄

을 말한다.

신경통이나 관절통의 치료는 뼈, 근육, 인대를 동시에 치료하는 약을 복용해야 한다. 뼈의 성분은 인산과 칼슘이 45%나 되므로 칼슘, 토코페롤, 자율신경 실조증 치료제인 '감마오리자놀' 등을 평소에도 복용해야 한다. 음식으로는 마늘과 파뿌리가 좋지만 빈 속에 많이 먹으면 위장을 해칠 수 있고, 술과 담배는 해로운 기호물이다.

예전에는 신경통 환자들 중, 오이씨처럼 생긴 약을 달라는 분들이 많았다. 이 약은 부신피질 호르몬제라는 진통제인데, 오래 복용하면 얼굴이 달처럼 붓고 뼈가 삭는 골다공증을 유발한다. 또한 그 약의 부작용 중 하나가 밥맛을 당기게 한다는 점을 오용하여 '입맛 당기는 약'으로 오이씨 약을 찾는 분들도 있었다.

오래 전에, 내 약국 단골이던 할머니 한분이 계셨다. 그분도 내 할머니처럼 허리가 'ㄱ'자로 굽었었는데, 어느날 꼳꼳한 자세로 약국에 오셨다. 사람이 숨을 멈추면 증풍으로 마비된 수족도 정상으로 돌아가는 법이기에 나는 유령이 나타난 줄 알았다. 그 할머니는 다락을 올라가다가 뒤로 넘어진 후 허리가 곧게 펴졌다는 것이다. 기적이 아닐 수 없었다.

인간의 행복은 돈도 명예도 아니다. 고통없이 살다가 잠자는 듯 숨을 거두는 것이다. ㉞